

Консультация для воспитателей « Гимнастика после дневного сна»

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОО. Одной из форм оздоровительной работы является гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки,

плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д. В течении года желательна использовать различные варианты гимнастики. Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут.

Различают четыре вида гимнастики после дневного сна:

- Разминка в постели и самомассаж.
- Гимнастика игрового характера.
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса.
- Пробежки по массажным дорожкам.

РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

Дети выполняют 5-6 упражнений из разных положений лежа на боку, на спине, на животе, сидя.

1. Повороты головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.
4. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
5. Поднимание и опускание обеих ног.
6. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)

ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс начинается с небольшой разминки - разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Далее по подгруппам дети выполняют различные упражнения лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине упражнения с тренажерами (диск «Здоровье», эспандер, гантели «Бегущая дорожка», «Велосипед»).

ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечения высокой умственной и физической работоспособности в течение второй половины дня, увеличения общего уровня двигательной активности ребенка, снижения неблагоприятных последствий малоподвижного образа жизни.

РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

“Забавные котята”

В кровати

- 1) **“Котята просыпаются”**. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).
- 2) **“Потянули задние лапки”**. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) **“Ищут маму-кошку”**. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.
- 4)
 - а) **“Котенок сердитый”** И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.
 - б) **“Котенок ласковый”**. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.
- 5) **«Котята моют лапки»** И.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.
- б) **«Котята умываются»** И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз). Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

Для детей 2-3 лет

В кровати

«Потягивание»

Потягушки, потянулись! (*Поднимание рук вверх в положении лёжа*)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (*Поднимание ноги вверх в положен. лёжа*)

Он стучит в твоё окно.

Возле кроваток

«Мишка»

Мишка рассердился и ногою топ... (*Прыжки на двух ногах*)

Мишка косолапый по лесу идёт... (*Ходьба и бег под музыку*)

РАЗНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

5-7 лет

1. «Разбудим медвежат»

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз

2. «Потягивание»

И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

3. «Медвежата просыпаются»

На живот ты повернись-

Слева, справа осмотрись

Твои лапки отдыхают

И друг с другом поиграют

4. «Отдыхаем».

И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

5. «Ребята купаются»(Самомассаж головы)

Умываться всем пора!

Вот хорошая игра!

И.п. — сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: « . Потрогайте воду... Ой, холодная! Аккуратно намочите волосы, намыливайте их, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, Осторожно протрите волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

А теперь пора гулять!

Деткам надо поиграть!

Дети идут по дорожке здоровья

Профилактика плоскостопия - 2-3 мин

1. «Лисичка»(на носках):

*Посмотрите вот лиса
Настоящая краса*

2. «Роса»(на пятках)
*Ноги вы не замочите
На росу не наступите*

3. «Медведь»(на внешней стороне стопы)
*Медвежата молодцы!
Бравые все удалцы!*

4. «Лось» (с высоким подниманием колена)
*Длинноногий лось шагает
Ноги выше поднимает*

5. «Ежик»(в полуприседе)
*Ёжик по грибы идёт
И ворчалочку поёт.*

*Медвежата молодые
Все спортсмены удалые
Упражненья выполняют,
Спину сразу выпрямляют*

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин)

«У меня спина прямая».

И.п. узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь -наклон вперед

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь -действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два -повороты туловища

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу -ходьба на месте

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два -повороты туловища

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать -действия в соответствии с текстом

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина -наклоны туловища

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два -повороты туловища

Дыхательно-звуковая гимнастика (2-3 мин)

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

1. «Стучит дятел»

И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, сказать: «Бом». Повторить 12 раз.

2. «Лисичка красавица»

И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. «Ломается ветка»

И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-7 раз.

4. «Дует ветер»

И.п. — сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох — и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

5. «Бьют часы 12 раз»

И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, сказать: «Бом». Повторить 12 раз.

6. «Ёлочка нарядная»

И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

7. «Хлопушка»

И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-7 раз.

8. «Дует Дед Мороз»

И.п. — сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох — и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

Приложение 4

ИГРОВАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

В постели

1. «Потягивание»

(«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. — лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

2. «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц)

И.п. — лежа на спине. на сигнал «Зима! дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

3. Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. — сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках «Согреем замерзшие ножки»

- ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;
- ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками;
- ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);
- ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола;
- поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.